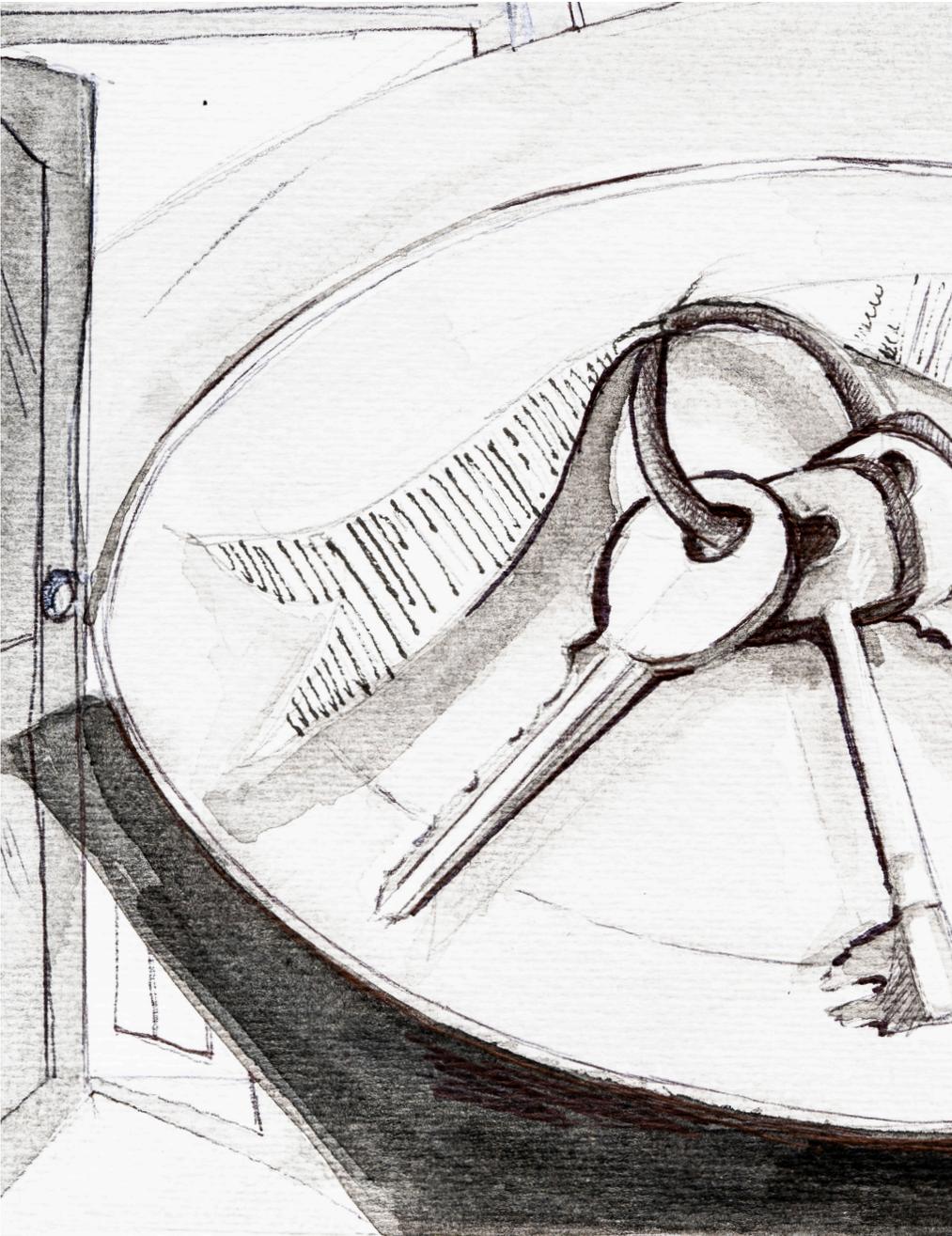




PREPARANDO EL TERRENO CON EL LLAVERO DEL PODER

«En consecuencia, la existencia en esta esfera consiste en el permanente renunciar a lo que acaba de conseguirse, en el permanente buscando, en la continua superación del ‘haber hallado’, en la perpetua evolución».

George Kühlewind





Recuerdo, con agradecimiento, aquella escena en la película *Facing the Giants* (Desafiando Gigantes), donde el Sr. Bridges, viejo sabio de la escuela donde se desarrolla la película, se acerca al coach Tylor (protagonista) para interpelarlo sobre el futuro o la prueba que está por venir para el equipo de fútbol americano. El sabio le contó la historia de dos granjeros que necesitaban desesperadamente que lloviera. Ambos rezaron, pero solo uno salió a preparar la tierra para la lluvia.

- ¿Cuál de los dos crees que confiaba en que Dios le iba a mandar la lluvia? - le preguntó.

- El que preparó la tierra- respondió Taylor.

Ahora, al igual que el sabio, te pregunto: ¿cuál de los dos eres tú?

Tener resultados extraordinarios, vivir una vida plena y consciente, está disponible para ti, independientemente de cómo se vean tus circunstancias actuales. En verdad, todos somos herederos de capacidades muy especiales que están latentes para ser desarrolladas. Fíjate, es como la imagen de un campo fértil, donde toda semilla plantada, germina. Así son los campos íntimos de tu ser, de quien verdaderamente eres: una fuente infinita de amor y creación constantes.

Para ello será preciso, entre otras cosas, preparar tu terreno y limpiar las malezas del campo que te opacan la capacidad generadora de producción abundante. Si volvemos a la imagen de la leña interior de la preciosa llama de la transformación, es como si fueras secar la madera (prepararla por completo) para que las chispas que van surgiendo de los momentos de descubrimientos (¡ajá!) logren el efecto de encendido que estás buscando.

Hay muchas maneras de abordar la preparación del terreno. Desde este punto de vista transformacional, preparar el terreno implica cerrar procesos, completar conversaciones pendientes, liberarte del conjunto de dolor o «cuerpos emocionales destructivos», demoler conversaciones y estados de ánimos que están drenando tu poder... y un sin número más de «ataduras» invisibles que te tengan recurriendo a los mismos patrones de acción y resultados. Dada su complejidad y relevancia, te lo propongo por fases.

Fase 0. Herramientas. Utilizaremos en principio tres herramientas. A saber:

- El llavero del poder
 - El cuaderno luminoso
 - La meditación diaria
- I Empecemos con el llavero del poder. Este llavero lo vas a usar por el resto de tus días y probarás su magia y poder en cada instante de conciencia, todos los días. Es una herramienta clave para vivir en transformación de manera práctica y efectiva. Una de las fuentes del «cómo hacerlo» más poderosas.

El llavero tiene cuatro elementos: el llavero como tal, que es el lenguaje, y tres llaves que son expresiones (palabras pronunciadas). A saber: perdóname, gracias, te amo. (A cada una le dedicaremos un capítulo para orientarte en la operación de cada llave). Mientras tanto, vamos a usarlo con un propósito enfocado, como te detallaré en breve.

- II Cómprate un cuaderno o libreta, lápiz de carbón u bolígrafo. Pon la intención de usarlos para tu «camino hacia la transformación». Le llamaremos a partir de ahora el cuaderno luminoso. Cuando toque, vas a escribir siempre a mano. Hacerlo tiene poder. No permitas que la tecnología (Alexa, Siri y cualquier otro mecanismo electrónico o digital), te quite del poder mágico de escribir sobre un papel. Para ahorrarte horas de lectura e investigación con el tema, te voy

a lanzar la conclusión: todo lo que se escribe, consciente y repetitivamente, se hace realidad. El mecanismo es activando la doble creación con el lenguaje (digo doble, pues el que escribe primero conversa consigo mismo y luego vuelve y repasa las palabras para plasmarlas en papel). El doble mecanismo cataliza el poder de creación.

- III Independientemente de la religión que practiques o tus creencias espirituales, comprométete con tus resultados, con la idea de que vas a necesitar un espacio de tranquilidad, silencio y quietud. Bien sea que lo conozcas como oración, meditación, yoga o reflexión, etc., el nombre no importa, solo necesitas sacar 20 - 30 minutos diarios contigo y en silencio. No le des vueltas y toma acción. Sin este espacio, resulta casi imposible los movimientos interiores. Tiene lógica, pues, ¿cómo vas a lograr movimientos invisibles, desde dentro hacia fuera, si no paras las distracciones de afuera para explorar un poco lo que ocurre adentro? A partir de ahora le llamaremos a este espacio meditación diaria.

Entrégate a la sinceridad y fluidez de las palabras, los ejercicios son por y para ti. No es un examen, no es una tarea de trabajo, no hay evaluación. El que decide trabajarse a sí mismo lo hace por la búsqueda de nuevos resultados, distintos a los que está obteniendo hasta hoy. Recuerda, tus herramientas son el llavero del poder, el cuaderno luminoso y la meditación diaria. Ahora la veremos en combinación y acción conjunta.

¡Manos a la obra! Próxima fase.

Fase 1. Cortando los lazos invisibles

En mi experiencia y viajes por todo el mundo, considerando diversas miradas, me he dado cuenta que hay temas que nos tienen atados con lazos invisibles. De no traerlos a conciencia nos disminuyen el poder de vivir en el presente y, peor aún, nos disparan emociones y reacciones que muchas veces ni podemos entender por qué ocurrieron.

Esas ataduras energéticas, emocionales y espirituales, tienen que ver con quienes «estamos siendo» en esta vida, muchas veces de manera inconsciente, sobre todo en los primeros períodos de existencia (desde los 14 hasta los 28 años), donde ya tenemos la capacidad instalada para elegir y no tomamos las elecciones apropiadas, por ignorancia, en la mayoría de los casos.

¿Cómo te liberas? ¿Cómo resuelves el tema para estar «limpio» y poder vivir en transformación sin los episodios de atraco emocional?

***¡Usando el llavero del poder!
Estás siempre a ley de una conversación para sanar y resolver.
Te insisto, hasta que la idea se te grabe en el inconsciente. Las palabras, por sí mismas, tienen poder.***

Vas a empezar con una lista de todas las personas importantes de tu vida. La vas a hacer en tu cuaderno luminoso durante tu espacio de meditación diaria. Tranquilo, sereno, sin interrupciones y con la menor cantidad de ruidos en el ambiente. Empieza por aquellas que te han marcado, que te han enseñado algo, que te han apoyado, las que recuerdas con poder. Incluye también aquellas que entiendes te han hecho daño o te maltrataron profundamente. Esa será la lista número uno.

Necesitamos otra lista, la número dos. Esta es más íntima y delicada porque incluye todas las personas con las que has tenido alguna atracción/relación sexual/amorosa, es decir, las parejas de tu vida o las que aspiraste tener. Independientemente de que hayan tenido intimidación o no, trata de recordarlas una a una. No tiene que ser exacto el nombre, pero sí la referencia mental. Debes poner atención, pues es un ejercicio muy importante. Insisto, en la lista van aquellas personas con las que lograste tener una relación (larga o corta) y con las que aspiraste/deseaste tener encarecidamente y no se logró (ya sea por rechazo o por circunstancias prohibitivas).

Al día siguiente de hacer este ejercicio, durante tu meditación diaria (preferiblemente con una fuente de fuego para esta sesión), toma las dos listas. Empieza por la No. 1. Saca tu llavero del poder y sigue las siguientes instrucciones:

1) Lee el nombre de la persona. Luego di «perdóname por _____» (completa la frase, pronunciando y verbalizando todas las palabras que te llegan a la mente). Busca bien, siempre hay algo por lo cual pedir perdón aunque sea por no estar en contacto; nadie sabe, solo tú sabrás. Ojo, este punto no es para perdonarle nada a esa persona, eres tú quien está pidiendo perdón, ya sea por quien has sido o por lo que ha faltado de ti. Es de aquí para allá, no de allá para acá.

2) Nuevamente, lee el nombre y pronuncia; «Gracias por _____». Haz el mismo ejercicio anterior.

3) Lee el nombre por tercera vez, pronuncia: «Te amo por quien eres, te suelto y te dejo ir».

4) Apaga el fuego y termina el ejercicio, sin hacer nada más.

¡No te dejes autosabotear por las voces que intentarán ridiculizar o anular el ejercicio! Aunque con algunas personas (sobre todo de la lista No. 2), creas que no aplique el llavero del poder, haz tu mayor esfuerzo. Usa la creatividad, imaginación y capacidad de crear con las palabras. Es un proceso repetitivo, no lo pienses mucho. No busques la lógica en estos procesos, que no tiene cabida. ¡Es como que vas a pedir carne a un restaurante de mariscos! Evita, a toda costa, cualquier conversación que interrumpa tu proceso fluido.

Al otro día, en tu cuaderno luminoso, durante tu meditación diaria, abre página limpia y responde a la siguiente pregunta: ¿Qué me pasa con el ejercicio de ayer? Escribe y cierra. ¡Terreno preparado!

Resumiendo, con esta primera fase se completa un primer proceso de liberación, como fue descrito al principio. Te invito a prestar atención pues muchos movimientos internos y externos van a surgir en los días subsiguientes al ejercicio. Incluso, puede que experimentes malestares físicos, cambios energéticos y estados anímicos extraños. Confía. Ya tu ser sabrá cómo responder cuando toque. Relájate.

Fase 2. Honrar a los excluidos del sistema familiar

También he podido comprobar, desde la experiencia, que los antepasados juegan un papel estelar en nuestra existencia y, de no ser honrados o reconocidos de la manera apropiada, nos pasan facturas (en términos emocionales y espirituales). ¡Empezando por papá y mamá!

Déjame ser claro y contundente contigo: nadie logrará paz y serenidad en esta tierra si no honra y reconstruye su relación con papá y mamá. Hay que pasarle el llavero del poder varias veces para abrir las puertas de la abundancia y capacidad creativa que reside en todos nosotros.

En este sentido, sobre papá y mamá, te advierto que:

- No importa si están vivos o no, si físicamente los tienes cerca o no. El ejercicio, por igual, tiene poder.
- Es irrelevante, para los fines de preparar el terreno, lo que ellos hayan hecho o dejado de hacer por ti. No juzgues en este momento. Solo actúa. Es por ti y por tus descendientes. Es una tremenda responsabilidad. Las generaciones que vienen después de ti ¡heredan los resultados de hacerte cargo o no del tema!
- Lo anterior no quiere decir que estás condenado o que «te hagan algo» de lo que no puedas salir. ¡Jamás! Solo te planteo las pautas para preparar el terreno, sabiendo que todos tenemos el poder de reconstrucción y liberación, sin importar cómo haya sido el pasado. Esto incluye los ciclos de otras vidas, para los que se permiten creer sobre este tema.

Para resolver lo anterior, y como parte de la preparación que estamos explorando, vas a requerir hacer algo similar a la lista anterior, del ejercicio de la fase 1. Si eres hombre, empieza con mamá. Si eres mujer, empieza con papá.

El ejercicio consiste en lo siguiente (puedes usar un familiar por día, o hacer todo el sistema familiar el mismo día):

- 1)** En tu meditación diaria, haz un recorrido de los momentos vividos con tu familiar. Trata de enfocar, de hoy hacia atrás, todos los momentos, incluyendo los que te han contado que no recuerdas.
- 2)** En tu cuaderno luminoso completa la frase «gracias por...». Escribe todo lo que te llegue, sin calificarlo o juzgarlo.

3) El próximo paso es completar la frase «perdóname por...». Escribe todo cuanto te llegue, recordando que también debes incluir las acciones que dejaste de hacer. Al igual que en el caso anterior, recuerda que estás pidiendo perdón, no otorgándolo. La acción es de ti hacia ellos.

4) Finalmente, trayéndolo frente a ti con la imaginación, como si estuviera ahijado contigo, le dices la frase: «te amo por quien eres, te honro, te suelto y te dejo ir».

Una vez hayas terminado, si es posible, haz una lista de tus abuelos, bisabuelos y tatarabuelos. También de aquellos familiares «sobre los que se habla poco» por sus historias o situaciones lamentables. Además, los que tuvieron éxito y marcaron la familia, en fin, todos los miembros de tu sistema familiar pasado.

Usa el llavero del poder con cada uno. Tómate tu tiempo y sabiduría para reconocer qué te toca perdonar, agradecer y amar de cada una de esas personas, sobre todo de aquellas más excluidas.

Fase 3. Encendiendo los motores de la voluntad

En este punto del libro, en la preparación del terreno, tenemos que incluir un ejercicio adicional antes de pasar a los capítulos siguientes, para mostrarte la energía más poderosa del ser humano: la voluntad.

Por 7 días consecutivos, al amanecer, vas a hacer un listado de 7 cosas simples que prometes hacer durante el día y que vas a cotejar al terminar la noche.

Mientras más simple, sencilla y fácil de cumplir, mejor. Las listas las vas a encabezar diciendo:

«Prometo hoy _____». Ejemplo: «Prometo hoy llegar a las 8:42 de la mañana al trabajo»; «Prometo hoy almorzar a las 12 en punto», etc.

Para este ejercicio bien puedes usar tu cuaderno luminoso o tu agenda del día. Durante estos primeros 7 días, hazlo escribiendo sobre papel, evitando los medios electrónicos. A partir del día 7, puedes usar las aplicaciones y facilidades tecnológicas disponibles para seguir este sistema de gestión personal, que te dará resultados gratos para siempre.

De antemano, el único objetivo del ejercicio, luego de que logres cotejar 49 acciones al final de los 7 días, es que te des cuenta de que las cosas pueden suceder porque tú lo dices. Porque tomas conciencia, actúas en consecuencia y reconoces los resultados. Este sistema lo veremos más adelante, en detalle, definido como D.A.R⁷. Mientras tanto, ¡Fortalece la voluntad!

Date cuenta de cómo se va transformando tu terreno interior. Cuando empieces a hacer estos ejercicios empezarás a ver movimientos, tu punto de apoyo del observador que hay en ti empezará a moverse y, como ya hemos visto, aparecerán evidencias novedosas en tu vida. No las juzgues. Son y serán perfectas para tu transformación.

Si estás en serio con esto de transformar tu vida y estás siguiendo los ejercicios planteados aquí para preparar el terreno, en esta fase es valioso hacerse acompañar de un profesional que maneje las distinciones transformacionales. Bien puede ser un psiquiatra, psicólogo, pastor o servidor espiritual, coach, mentor, etc. No importa el oficio, siempre que esté relacionado a la psicología humana. La idea es que esa persona tenga la capacidad de escuchar y acompañar (no sanar, ni arreglar, ni aconsejar, ni regañar).

Seguimos ahora con los detalles operativos del llavero del poder.



7. Declaración. Acción. Resultados. Más detalles en el capítulo XI

7 **ESTRATEGIA**

Entre cada período de 7 años, aproximadamente, ocurren cambios importantes en nuestras vidas, pues hay movimientos relevantes en el cuerpo, la mente y el espíritu. Reconociendo que los primeros 7 años son determinantes para la salud emocional y el asiento del ego, no es menos cierto que, cuando aparece la conciencia de elegir a los 14, solidificada a los 21, el individuo cambia radicalmente su postura ante el mundo. El observador se «consolida» y a la vez, adquiere la capacidad de ponerse flexible. Paradójico, ¿no?

Observa detenidamente cómo han sido tus septenios. ¿En cuál te encuentras? ¿Cuáles hechos importantes identificas cuando pasas al próximo septenio? (o en los períodos de transición).



ESTRATEGIA

La presencia del fuego es poderosa y valiosa en las meditaciones diarias o encuentros íntimos contigo. El fuego sirve de catalizador, además de que cristaliza la imagen en tu interior de que tienes una llama encendida, la llama de la transformación, que nunca se apaga. Usa el fuego con sabiduría y verás sus resultados.

***¿Cuándo fue la última vez que te sentaste frente al fuego, a contemplarlo un rato?
¿Qué efectos provocó en ti?***

TÁCTICA^{NO. 5}

Cuida tus herramientas.

a) El cuaderno luminoso. Preferiblemente que nadie lo vea. Es tu espacio íntimo de movimientos internos. El que lo lea sin el debido contexto no va a entender y, lo peor, pudiera juzgar y crear conversaciones destructivas en torno a él. Guárdalo como un tesoro. Vas a crear un hábito diario de uso de éste. Llévalo a tus vacaciones o espacios de relajación. Debe estar presente en tu vida, al menos por los próximos 21 días.

b) Meditación diaria. Este espacio, para que funcione, debe ser creado por tí, en excelencia. No puede haber distracciones externas. La menor cantidad de estimulación de tus 5 sentidos terrenales. Evita mirar cosas (poca luz, a veces con los ojos cerrados), escuchar ruidos, distracciones de otras personas, sensaciones de frío o calor extremos, olores perturbadores. En fin, procura estar lo más sereno y quieto posible.



Cuida tus herramientas.

c) El llavero del poder. Tampoco lo compartas con nadie. Si no han leído el libro y no entienden el contexto, no podrán entender el poder y juzgarán con ligereza, sin la debida información. Mejor refiere a este libro a quien sospeches que necesite de estas herramientas.

¡A trabajar! ¡Te toca sembrar para cosechar! (Y confiar que la cosecha llegará).